

# みんなで 支え合い

## 地域包括ケアシステム



山家9区のいきいきサロン

筑紫野市の高齢化率は25%。しかし9%~62%と行政区によって差があります。そのため地域の特徴にあった介護予防の取り組みが必要です。(高齢化率は令和元年9月末現在)

今回紹介する山家地区の高齢化率は33%で、昔ながらの人と人とのつながりが深い地域です。

今回は、山家9区の福祉委員としていきいきサロンに関わりながら、健康づくり運動サポーターとしても活動している水城 滋子さんに地域での取り組みについて話を聞きました。

### 公民館を中心に広がる 人と人とのつながり

水城さんは定年退職を機に生まれ育った山家地区に戻ってきました。そこでお手伝いを始めた山家9区のいきいきサロンでは昔から体操やレクリエーションなどを動かすことを取り入れており、高齢者が「体操で軽々と足が上がるのを見てびっくりしました」と衝撃を受けたそうです。また、はつらつとしている同級生が運動サポーターとして活動をしているという話を聞き、活動に興味を持ちました。

「継続して体を動かすことの大切さを実感した水城さんは、「筑紫野市健康づくり運動サポーター養成講習会」に参加。介護予防の大切さやそのポイントを1年間学び、現在では運動サポーターとして山家地区を中心に活動しています。「山家9区だけでなく、山家全体が元気になって欲しい」と思っています」と熱く語る水城さんですが、その思いを支えているのは、高齢者の皆さんの喜ぶ姿や運動サポーターの仲間や、山家地区のいきいきサロンの運営する仲間とのつながりだと話します。



「地域全体が元気に」と話す水城さん

### 「コミュニティセンターから広がるつながり」

山家コミュニティセンターでは、年に1回、「シニアのつどい」を開催しています。これは、山家の高齢者が一堂に会し、講演会やレクリエーションなどを通して交流を深める行事です。山家「ミニニ

ティ運営協議会の福祉部が中心となり、市、地域包括支援センター、社会福祉協議会が協働して実施しています。「山家地区全体で取り組みますし、参加したことがきっかけで、私のように体を動かすことの大切さや楽しさに気付く人もいます」と水城さん。

また、同じくコミュニティセンターで開催している市主催の運動教室「すこやか健康クラブ」では、サロンの運営に関わっている山家地区の福祉委員に参加を呼びかけ、実際に運動を体験することで、その良さがサロンにつながり、山家全体に広がるよう取り組んでいます。

このように、既存の活動やつながりを大切にしつつ、地域に関わるさまざまな人や団体ができる範囲で支え合い、まちづくりが広がっていく姿は、まさに地域包括ケアシステムであり、市でもこのような取り組みが広がるよう努めています。

● 問い合わせ先 高齢者支援課